TANITA®
健康をはかる

脂肪燃焼量付き歩数計

FB−714
取扱説明書

保証書付

お買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、正しくお使いください。
お読みになられたあとも、いつでも見られるように保管してください。

もくじ

●安全上のご注意 ——— 1
●お願い ——— 2
（正しくはかるために）
（取り扱いについて）
（保管について）
（お手入れについて）
●各部のなまえ ——— 3
●使いかた 1.電池を入れる ——— 4
●主な仕様 ——— 5
●アフターサービスについて ——— 6
●保証書 ——— 7
●使いかた 2.はじめの設定 ——— 8
●使いかた 3.装着と表示の切り換え ——— 10
●使いかた 4.電池交換のしかた ——— 11
●こんなとき ——— 12
●参考 ——— 13

安全上のご注意

この説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

⚠ 警告	**この表示の欄は「死亡または重傷を負う危険が想定される内容」です。**
⚠ 注意	**この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される内容」です。**
⃠	してはいけない「禁止」内容です。
❗	必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠ 警告

⃠ **●電池や製品を乳幼児の手の届くところにおかない**
誤飲の恐れがあります。

⃠ **●電池は火中に投じない**
破裂する恐れがあります。

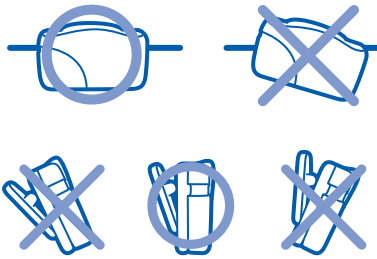
⚠ 注意

❗ **●日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従う**
急な運動や無理な運動は危険です。

❗ **●けがや病気で治療中の人は医師やトレーナーの指示に従う**
急な運動や無理な運動は危険です。

お願い

正しくはかるために



●傾かない位置にする。
●クリップは、深く差し込む。
●歩くときは、ケースを閉じる。

※装着が浅かったり傾いていると外れたり、正しい測定ができない可能性があります。

●平地での歩行動作が基本です。
次のようなときは正しい測定ができない可能性があります。

不規則な歩行

●すり足のような歩き方
●サンダル、ゾウリなどの履物での歩行
●混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

歩行以外の上下運動や振動

●立ったり座ったりする動作
●ジャンプ、ジョギングなどの運動、スポーツのとき
●階段や急斜面の上り下り
●自動車、電車、バス等の振動

取り扱いについて

●絶対に分解しない
故障の原因になります。

●湿気の多い所や水のかかる所で使用しない
故障の原因になります。

●過度の衝撃や振動を与えない
故障の原因になります。

●ケースやクリップを無理に広げない
破損する恐れがあります。

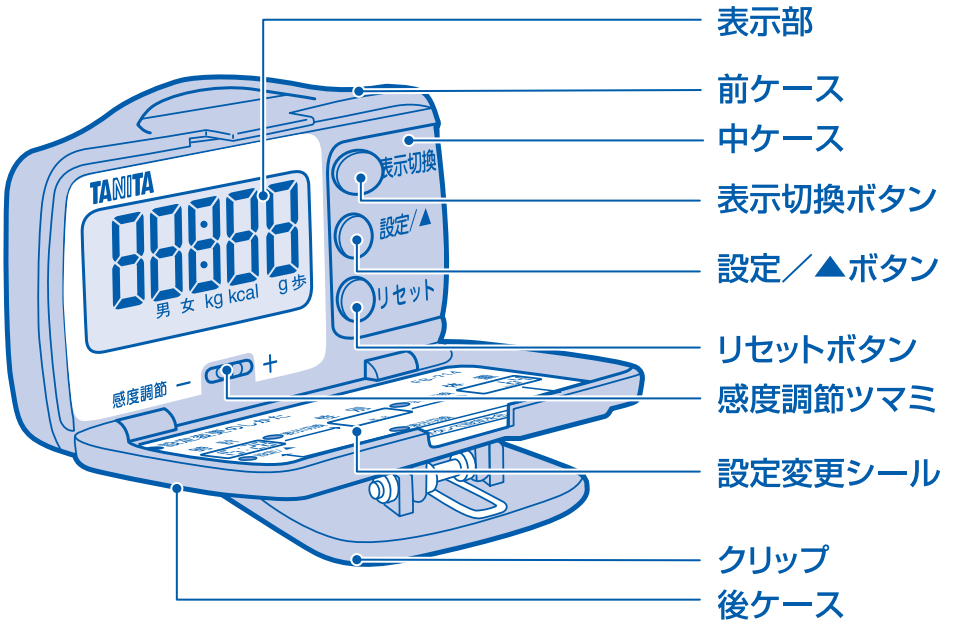
保管について

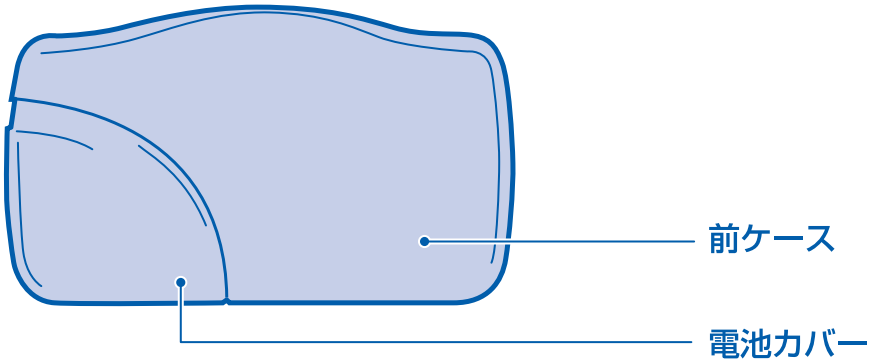
●湿気の多い所や水のかかる所に保管しない
故障の原因になります。

お手入れについて

●シンナーやベンジンなどは使用しない
本体の汚れは、柔らかい布で拭いてください。

各部のなまえ





付属品

●取扱説明書（本書）

●電池（LR44）

使いかた 1.電池を入れる

❶ 前ケースと後ケースを開く

※閉じたままでは電池カバーははずせません。

❷ 電池カバーをはずす

前ケースよりスライドさせる

❸ 電池を入れる

⊕ 側を上にして電池挿入穴の側面に見える板バネ側より入れる

❹ 電池カバーを付ける

前ケースへスライドさせて閉じる

※電池寿命は約1年です。

※付属のお試し用電池は寿命が短い場合があります。

P8「使いかた 2.はじめの設定」へ

⚠ 警告

●電池を乳幼児の手の届くところに置かない

誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合は直ちに医師に相談してください。真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

毒性等に関するお問い合わせ先

（財）日本中毒情報センター 中毒110番

（大阪）072-727-2499（24時間対応）

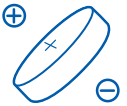
⚠ 注意

●間違った種類の電池を使用しない

間違えると故障の原因になります。

●電池は ⊕⊖ の方向を正しく入れる

間違えると故障の原因になります。



主な仕様

検出方法		振子式
表　　示		LCD（液晶）5桁表示
表示内容	歩数	最大表示 99999歩　　最小表示 1歩
	消費カロリー	最大表示 9999kcal　最小表示 1kcal
	脂肪燃焼量	最大表示 9999.9g　　最小表示 0.1g
	時計	24時間制　時、分表示
設定範囲	性別	男・女
	体重	25kg～150kg　最小単位 1kg
精度	歩数	±3%（振動試験機による）
	時計	月差±30秒（常温）
機　　能		・時計 ・歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量の表示 ・感度調節機能
電　　源		DC1.5V（LR44またはSR44電池1個）
電池寿命		約1年（1日1万歩とした場合）
使用温度		0～40℃
外形寸法		16×64×38mm（クリップを除く）
質　　量		約30g（電池を含む）
付 属 品		電池（LR44）1個 取扱説明書（保証書付き）
主な材質		本体:ABS樹脂

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、取扱説明書に付いておりますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2、修理を依頼されるとき
- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、保証書を添えて本器をお送りください。
- 保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって商品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社営業所またはお客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

本社・東京営業所	〒174−8630 東京都板橋区前野町1−14−2	☎03 (3558)8111(代表)
大阪営業所	〒577−0013 東大阪市長田中1−3−15	☎06 (6784)2811(代表)
名古屋営業所	〒460−0002 名古屋市中区丸の内2−19−20	☎052(201)6391(代表)
福岡営業所	〒816−0882 福岡市博多区麦野4−2−6	☎092(575)5761(代表)
仙台営業所	〒983−0852 仙台市宮城野区榴岡1−6−8	☎022(299)7161(代表)
札幌営業所	〒007−0834 札幌市東区北34条東22−1−35	☎011(786)5611(代表)

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先

フリーダイヤル 0120-133821

受付時間 / 9：00〜18：00（土・日・祝祭日は除く）

お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

©2007 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

2002.04 (0)(SR), 2007.12 (1)(NP)

＜無料修理規定＞

1、取扱説明書等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室に連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3、ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ、保証書の掲示がない場合
　ホ、保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管して下さい。
※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理に付いてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

保　証　書

販売店様へ

ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
※お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却致します。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、当社規定に基づき、責任を持って管理致します。

品　　名	脂肪燃焼量付き歩数計　FB-714
保証期間	本体　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　　月　　日

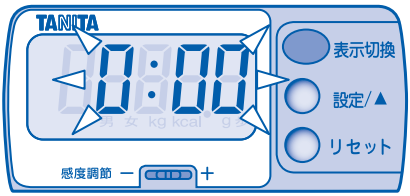
販売店	ご住所・店名 印 電話　　（　　）
お客様	ご住所 お名前　　様 電話　　（　　）

使いかた 2.はじめの設定

測定をはじめるためには時計と性別、体重を設定する必要があります。
電池を入れると表示が全点灯したあと時計の設定に進みます。

1 時計を設定する

現在の時間をセットします。24時間制です。



❶ 表示が点滅している状態で
設定/▲ を押して設定します。

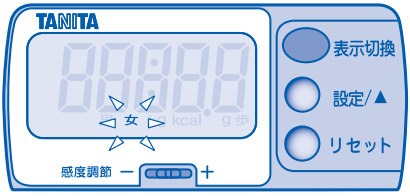
設定/▲ を押すごとに1分ずつ進みます。
1秒以上押し続けると30分ずつ進みます。

リセット を押すと0:00に戻ります。

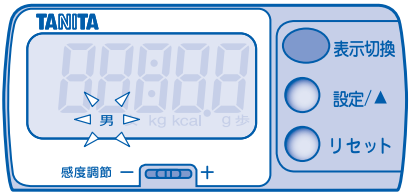
※時・分を設定した後、ボタンをはなした瞬間に00秒となります。

❷ 表示切換 を押して決定します。

2 性別を設定する



❶ 設定/▲ を押すごとに男と女が切り換わります。



❷ 表示切換 を押して決定します。

3 体重を設定する

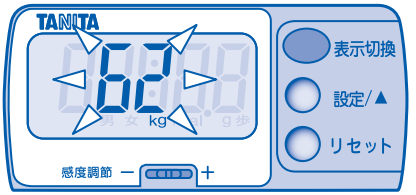
体重を設定します。設定範囲は25～150kgです。

❶ 表示が点滅している状態で

設定/▲ を押して設定します。

設定/▲ を押すごとに1kgずつ進みます。
1秒以上押し続けると10kgずつ進みます。

リセット を押すと25kgに戻ります。



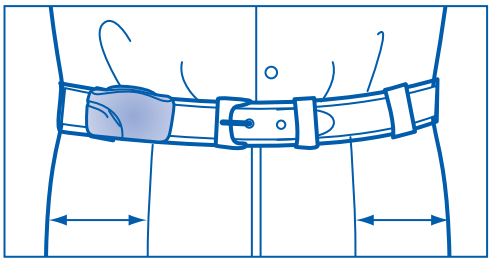
❷ 表示切換 を押して決定します。

すべての設定が終了し時計表示に戻ります。

使いかた 3.装着と表示の切り換え

●装着の方法

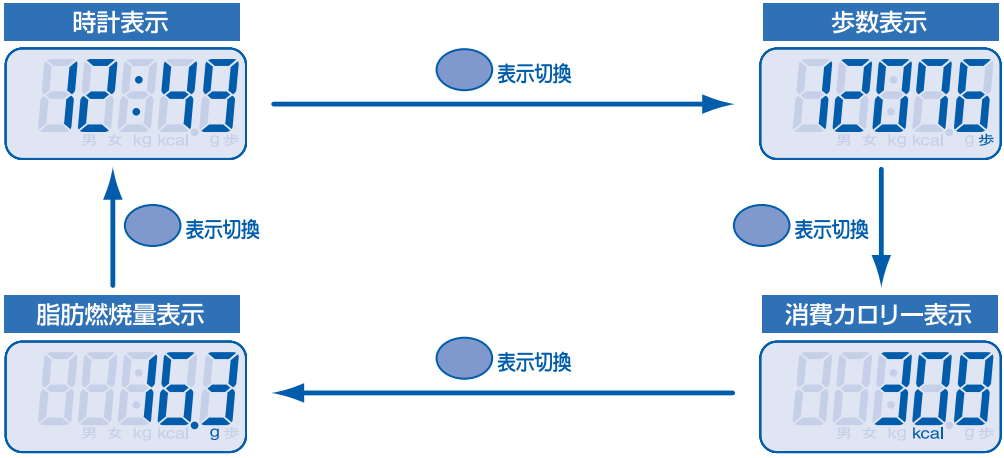
クリップをベルトやベルトレスのスカート、ズボンに止まるまで深く装着してください。



左右の折れ目線上から外側が目安です。

●表示の切り換え

表示切換 を押すごとに表示が切り替わります。



使いかた 4.電池交換のしかた

表示が薄くなったり消えたりしたら、電池が消耗しています。古い電池を取り出して新しい電池と交換してください。

※電池を取りはずすとそれまでのデータと設定した内容（時刻、性別、体重）のすべてが消去されます。
※電池はLR44またはSR44をご使用ください。

❶前ケースと後ケースを開く

※閉じたままでは電池カバーははずせません。

❷電池カバーをはずす

前ケースよりスライドさせる

❸古い電池を取り出す

❹新しい電池を入れる

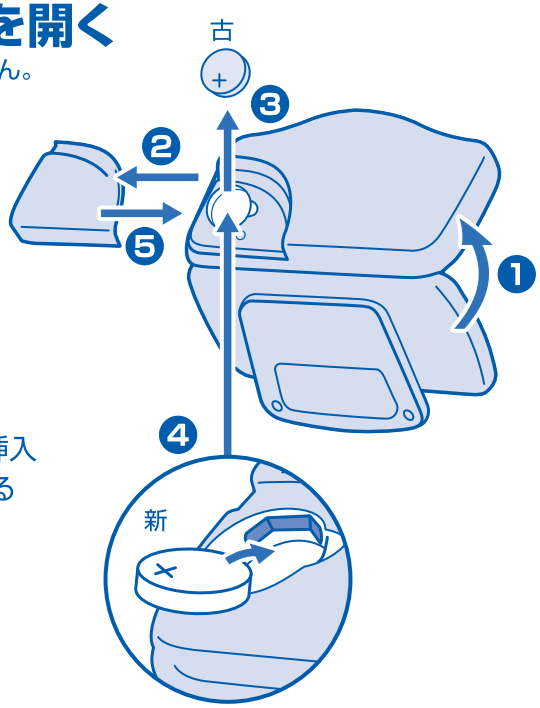
新しい電池の ⊕ 側を上にして電池挿入
穴の側面に見える板バネ側より入れる

❺電池カバーを付ける

前ケースへスライドさせて閉じる

❻設定をする

時計、性別、体重を設定する。
P8「使いかた 2.はじめの設定」をご覧ください。



※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

⚠ 注意

●電池交換の時ピンセットは使わない
ショートしてケガをする恐れがあります。

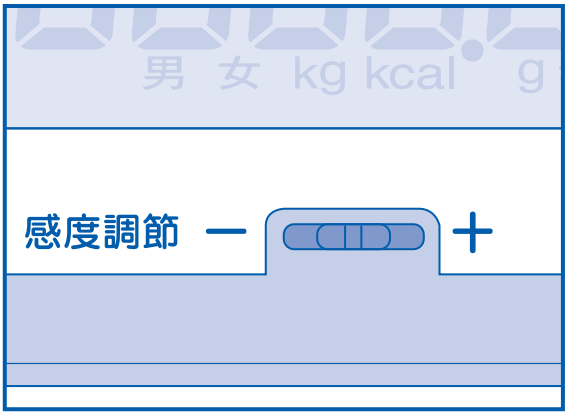
こんなとき

●実際の歩数と大きく違うとき

感度調節ツマミの使い方

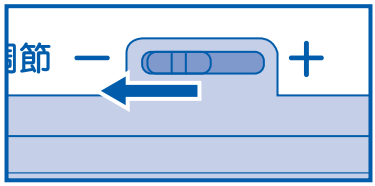
平地において100歩歩いて、5歩以上、歩数に違いがあるときに調節します。
感度調節ツマミは少しずつ動かして確認してください。

●標準



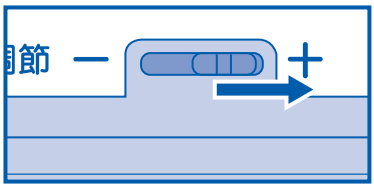
※感度調節ツマミは硬くて先の細いもので動かしてください。指先で動かすと爪が割れて危険です。

●多めに表示されているとき



−の方へ動かしてください

●少なめに表示されているとき



＋の方へ動かしてください

●設定内容を変更したい

時計表示のときに 設定/▲ を押すと、表示が点滅します。このあとは「P8　使いかた 2.はじめの設定」と同様の方法で設定の変更ができます。

ウォーキングの効果で体重に変化があらわれましたら、体重の設定を変更してご使用ください。

※それぞれの設定中に30秒間なにもボタン操作がない場合、時計表示に戻ります。

●今日の測定値をゼロにしたい

歩数表示、消費カロリー表示、脂肪燃焼量表示のいずれかの表示の時、リセットを1秒以上押すと歩数・消費カロリー・脂肪燃焼量のすべての表示内容が消去され、ゼロになります。

参　考

消費と摂取について

人の体が必要とするカロリー（エネルギー)は食物によって供給されます。これを摂取カロリーといいます。このカロリーを体内で燃焼したものを消費カロリーといいます。個人差はありますが、摂取するカロリーと消費するカロリーのバランスが取れていれば太らないといえます。

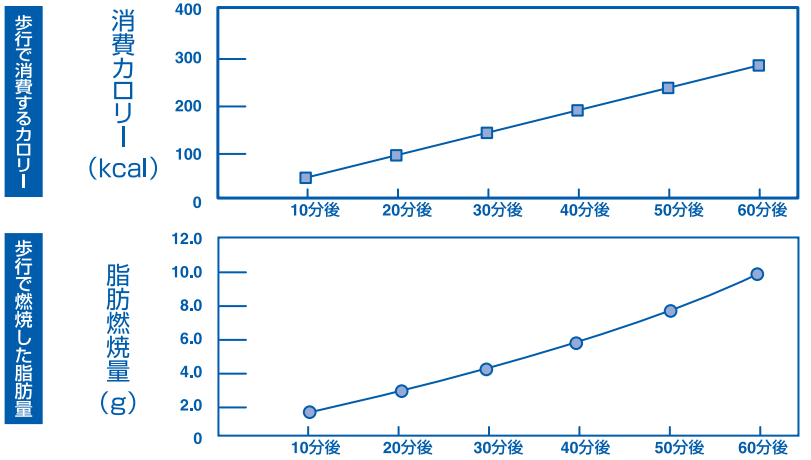
消費カロリー（エネルギー）と脂肪燃焼量について

表1からも分かるように、消費カロリーと違って、脂肪燃焼量は歩行継続時間が長いと飛躍的に多くなります。余分な脂肪を燃やしてダイエットをしたい場合、脂肪燃焼量をチェックすることがより効果的です。又、長い時間歩行を続ける際の励みにもなります。

通常の生活にプラスして、更に1日20g程度（消費カロリーに換算すると、320kcal程度）*1脂肪を燃焼するように生活を続けていれば1ヶ月で600g脂肪が減ります。更に1日100kcal程度食事を控えれば、1ヶ月で脂肪を400g以上減らすことができますので**あわせて1kg、脂肪を減らすことができます。**

*1…50kgの女性が1分間に120歩程度の速さで約10,000歩、歩き続けた場合の脂肪燃焼量が約20gとなります

表1　**歩行（速歩）で消費するカロリーと脂肪量の経過時間変化**



※グラフは30代女性が心拍数による運動強度30%の歩行（速歩）で歩いた場合に、消費したカロリーと脂肪燃焼量を呼気分析により計測した結果です。